

## Reportage BMX fahren: Kreativ durch die „Schüssel“

von bb - Mittwoch, 12. Januar 2022

[https://www.pd-f.de/2022/01/12/reportage-bmx-fahren-kreativ-durch-die-schuessel\\_16587](https://www.pd-f.de/2022/01/12/reportage-bmx-fahren-kreativ-durch-die-schuessel_16587)



Mit dem **BMX**-Rad „coole Tricks“ zu machen, stand schon länger auf der To-do-Liste von pd-f-Redakteurin Annette Feldmann. Jetzt verwirklichte sie ihr Vorhaben unter der fachkundigen Anleitung von BMX-Profi Adrian Warnken. Hier berichtet sie, ob und wie ihr das gelungen ist und was man beim BMX-Fahren beachten sollte.

(pd-f/af) Ich war acht Jahre alt. Im Fernsehen lief „BMX Bandits“, und die Großen aus der vierten Klasse hatten auf der Wiese etwas gebaut, das man heute „Pump Track“ nennen würde. Obwohl ich schon damals hin und weg war, erfüllt sich mein BMX-Traum erst 38 Jahre später im Skatepark in Düsseldorf-Eller.

Hier treffe ich BMX-Profi Adrian Warnken, der dort Kurse für Kinder und Jugendliche leitet. Heute gibt er dann mal eine Privatstunde für eine Erwachsene. Ich bin ziemlich aufgeregt, weil ich einerseits eine gute Figur auf dem Bike abgeben will, aber andererseits kaum einen Bunnyhop schaffe, geschweige denn schon mal auf einem BMX-Rad gesessen habe. Adrian leiht mir ein „Draak FS1“ von SIBMX. Selbst mitgebracht habe ich einen **Helm** sowie Handschuhe und Knieschoner. Noch lieber wäre mir ein Ganzkörper-Schutzanzug à la Michelin-Männchen gewesen. Schließlich ist hier alles aus Beton. Ich tröste mich mit dem Gedanken, dass ich mit dem BMX nicht dieselbe Geschwindigkeit wie mit meinem **Renntad** erreichen werde und die Fallhöhe niedriger ist.

### Erst mal ein Gefühl für das BMX-Rad bekommen

„Dann fahr mal los“, sagt Adrian. Wie jetzt? Einfach so? Genau. Ich soll erst einmal eine Runde drehen. Der erste Eindruck: Ganz schön klein irgendwie. Und wo ist der Sattel? Oh, da unten. Naja, aus Gründen. Im Stehen zu fahren fühlt sich mit dem BMX

außerdem richtig cool an. Ich trete ein paarmal und versuche, locker in den Knien und gleichzeitig dynamisch zu wirken. So wie ich es in den Youtube-Videos gesehen habe, die ich bereits seit Wochen konsumiere. Mit Erfolg. „Das sieht gut aus“, lobt Adrian. Ha! Derart beflügelt will ich gleich weiter Eindruck schinden und ziehe versuchsweise den Lenker hoch, um über einen imaginären Stock zu hüpfen. Das klappt nur mäßig. Das Rad ist ganz schön schwer, und ich fühle mich wie auf einem Mini-[Fatbike](#).

### **Adrian hebt an den Hindernissen ab**

Der Eindruck verfliegt ganz schnell, als ich mit Adrian zum anderen Ende des Parks flitze und dabei im Stehen über winzige Wellen rolle. Das ist jetzt schon flowig. Adrian fliegt an jeder Kante meterhoch in die Luft und hüpfert mühelos über Hindernisse. Wir stehen jetzt vor einer Rampe. Oder vielmehr einer „Quarterpipe“, wie es im Fachjargon heißt. Adrian zeigt mir, was ich tun soll: Darauf zufahren, ruhig ein kleines bisschen Höhe mitnehmen und nach links abdrehen (meiner Schokoseite) und wieder herunter. Und: „Achte mal darauf, wie und an welchem Punkt du dein Körpergewicht einsetzen kannst, um deinen Schwerpunkt zu verlagern.“ Ich fahre also auf die Rampe zu und drehe – ziemlich weit unten – eine kleine Linkskurve. Das gibt Schwung! Gleich noch mal. Ich groove mich ein und genieße die geschmeidigen Kurven, das Ausrollen und das Wieder-Fahrt-Aufnehmen.

### **Ab in die Bowl**

„Klappt doch prima“, findet Adrian. „Jetzt kannst du es eigentlich auch in der Bowl versuchen.“ Die „Bowl“ sieht tatsächlich wie eine Schüssel aus. Wie eine große, glatte Betonschüssel mit hohen Seiten und puddingförmigen Hindernissen in der Mitte. Doch wo ist die Treppe, die in die Tiefe führt? Ich gucke mich suchend um und Adrian deutet auf den Einlass – ein kurzes, sehr steiles Stück, über das man vom Rand oben in die Bowl hineinfährt. „Oha“, entfährt es mir. Bevor ich mir Sorgen machen kann, erklärt Adrian, worauf ich achten soll. Prinzipiell gilt es, in der Bowl nicht zu treten. Der ganze Schwung entsteht durch die Verlagerung des Körpergewichts beim An- und seitlichen Wegfahren der Wände. Und die steile Einfahrt von oben sorgt für die Anfangsgeschwindigkeit.

### **Kreativität ist gefragt**

Keinesfalls will ich mir die Blöße geben, zu Fuß in die Schüssel zu steigen und mir das Fahrrad hinunterreichen zu lassen. Ich drehe also eine Schleife, steuere den Einlass an und – bremse. Viel zu tiefsteilgefährlich. Noch mal. Und noch mal. Beim vierten Anlauf rolle ich kreischend in die Tiefe. Ich traue mich, die Seiten anzufahren und spüre nach einer Weile immer deutlicher, wann der ideale Punkt erreicht ist, meinen Körper wieder nach vorne unten zu verlagern. Schwupp, habe ich wieder mehr Schwung und mache an der nächsten Stelle einen Turn. Sich einen Weg, eine „line“ in der Bowl zu suchen, sei gerade die Herausforderung, sagt Adrian. „Das hat viel mit Kreativität zu tun.“ Ich genieße das Flow-Gefühl, das sich zwischendurch ansatzweise einstellt. So dürfte sich auch Wellenreiten anfühlen. Geil.

### **Üben, üben, üben**

Und ziemlich anstrengend. Als Adrian mich darauf hinweist, dass die anderen auch mal wollen (denn aus Sicherheitsgründen darf immer nur eine Person durch die Bowl fahren oder skaten), bin ich ein bisschen froh. Und geschockt. Komme ich hier jemals wieder heraus? Also ohne mich dabei lächerlich zu machen? „Fahr einfach, so schnell du kannst, hier wieder hoch, wir halten dich oben fest“, ruft Adrian mir zu. Ich trete also tüchtig in die Pedale, und gerade, als ich Angst habe, wieder rückwärts runterzurollen, greifen Adrian und seine Kumpels nach mir und dem Bike. Zeit für eine posermäßige Pause auf dem Rad (ein Bein angewinkelt, eins auf dem Boden), in der ich Adrians Lob über meine Fahrkünste genieße.

Meine Freude darüber wird von meinen kläglichen Versuchen, unter seiner Anleitung einen coolen Bunnyhop zu schaffen, direkt

wieder zunichte gemacht. Ich hüpfte, ziehe, reiße und versuche, die Schwerkraft zu ignorieren. Wenig erfolgreich. „Das macht dann einfach die Übung“, tröstet mich Adrian. Ich beschließe also, fleißig zu üben und auf jeden Fall wiederzukommen – durch die Bowl zu cruisen ist einfach ein herrliches Gefühl.

### Ausrüstung

BMX-Bikes wie das SIBMX Draak FS1 (399,99 Euro, [Sport Import](#)) zeichnen sich durch einen stabilen Rahmen mit einer Rahmengeometrie aus, die den Einsteigern das Erlernen von Tricks erleichtern soll. Bei den Anbauteilen legt man großen Wert darauf, dass die wichtigen Teile sehr hochwertig sind, somit optimal funktionieren und perfekt aufeinander abgestimmt sind, wie z. B. die Odyssey-Bremsen und -Rotor.

Skater- und BMX-Helme wie der „Skurb“ (69,95 Euro, [Abus](#)) sind etwas robuster, und die klassische Halbschale schützt bei sportlichen Aktivitäten im Skatepark genauso wie im Alltag auf dem Weg zur Schule oder ins Büro. Das Design entstand in Zusammenarbeit mit dem Mode-Label Iriedaily.

Leichte Ganzfingerhandschuhe wie der „Tiger“ (34,95 Euro, [Fist](#)) aus Kunstleder und Polyester schützen bei Stürzen und geben Grip. Knieschützer sind ebenfalls ein Muss und bestehen aus flexiblem Neopren und einer verstärkten Kappe im Gelenkbereich (z. B. „Alpha“, 41,99 Euro, [Fuse](#)).

### Ort

Der 3.800 Quadratmeter große Skatepark Düsseldorf-Eller wurde 2018 eingeweiht und ist täglich von 10 bis 21 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist kostenlos und der Stadtsportbund Düsseldorf bietet dort eine sportpädagogische Betreuung an.

[Direktdownload Bildauswahl und Artikel \(9 Bilder\)](#)

[Express-Bildauswahl \(9 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(26 Bilder\)](#)

### Passende Themen beim pd?f:

[Typenkunde – BMX](#)

[Kinderräder für jede Altersklasse](#)

[Kleine Räder auf großer Bühne](#)

[Geschenke für das Osternest](#)

### Passendes Bildmaterial

